

Guiso de Camote y Frijoles Negros

Meal Components: Vegetable - Red / Orange, Vegetable - Beans / Peas, Vegetable - Other, Meat / Meat

Soups & Stews, H-08r

Alternate

| Ingredients | 50 Porciones | | 100 Porciones | | Directions |
|--|--------------|-----------------------------|---------------|--|---|
| | Weight | Measure | Weight | Measure | |
| Chiles de Nuevo México secos, enteros | | 6 | | 12 | 1. Sofría los chiles y cebollas en aceite de 2 a 3 minutos. |
| Cebollas frescas, en cubitos | 3 lb 2 oz | 2 cuarto gl 3 tzas | 6 lb 4 oz | 1 gl 1 cuarto gl | |
| Aceite vegetal | | 1 tza | 1 lb | 2 tzas | 2. Agregue el comino y sofría por 2 minutos. |
| Comino molido | | 3 cdas | | 1/4 tza 2 cdas | |
| *Camotes frescos, pelado, en cubos 1/2" | 6 lb | 1 gl 1 cuarto gl | 12 lb | 2 gl 2 cuarto gl | 3. Agregue los camotes, frijoles negros, jugo de naranja y caldo. Póngalo hervir. |
| Frijoles negros enlatados bajos en sodio, escurridos, enjuagados | 24 lb 4 oz | 2 gl 2 3/4 (6 latas No. 10) | 48 lb 8 oz | 5 gl 1 1/3 cuarto gl (12 latas No. 10) | |
| O | O | O | O | O | |
| *Frijoles negros secos, cocidos (vea la sección de notas) | 24 lb 4 oz | 2 gl 2 2/3 cuarto gl | 48 lb 8 oz | 5 gl 1 1/3 cuarto gl | |

| | | | | | |
|--|-----------|---------------------|------|-------------------|--|
| Caldo de pollo bajo en sodio | | 2 cuarto gl | | 1 gl | 4. Cúbralo y reduzca el fuego a bajo. Cocine por 20 minutos o hasta que el camote ablande. |
| Vinagre de vino rojo | | 1/2 tza | | 1 tza | |
| Sal | | 2 cdtas | | 1 cda 1 cda | 5. Retire los chiles y descártelos. Agregue el vinagre, sal, pimienta y acelgas. Cubra. Punto Crítico de Control: Caliente a 135° F o más alto por lo menos por 15 segundos. |
| Pimienta negra molida | | 2 cdtas | | 1 cda 1 cda | |
| *Acelga fresca, sin tallos, cortada 1/2" | 2 lb | 2 cuarto gl 2 tzas | 4 lb | 1 gl 1 cuarto gl | |
| O | O | O | O | O | |
| Acelga congelada picada | 1 lb 8 oz | 1 cuarto gl 1/2 tza | 3 lb | 2 cuarto gl 1 tza | |

6. Punto Crítico de Control: Para servirlo caliente, manténgalos a 135 F o más alto.

7. Distribuya las porciones con un cucharón de 8 oz fl (1 taza).

Notas

Nuestra historia

La Escuela Secundaria de Skyline se encuentra en la cima de las colinas de Oakland en California. El equipo surgió de una Academia de Cocina existente que enseña después de las horas de escuela, habilidades de nutrición y de cocina. El equipo está muy entusiasmado de que su receta, Guiso de Camote y Frijoles Negros, fuera elegida para este libro de cocina.

El Guiso de Camote y Frijoles Negros fue creado cuando el equipo de la Escuela de Secundaria de Skyline decidió juntar un par de ingredientes poco probables. La combinación maravillosa de la receta es tan sabrosa como es dulce. Este guiso llega a una conclusión sana y practica con acelgas sabrosas, un delicado y suave sabor de vegetales frondosos verde oscuro. Servido sobre arroz o cuscús integral, este guiso calienta el alma y alimenta la mente.

Escuela de Secundaria de Skyline

Oakland, California

Miembros del Equipo Escolar

Profesional de Nutrición de la Escuela: Donnie Barclift

Chef: Jenny Huston

Miembros de la Comunidad: Rusty Hopewell (Centro de Salud Nutricionista) y Salvia Moore

Estudiantes: Karen M., Quailyn S. y Rudy R.

1 taza provee:

Legumbres como alternativa de carne: Equivalente a 3 oz de alternativa de carne, 1/4 taza de vegetales rojo/naranja, 1/4 taza de otros vegetales.

O

Legumbres como vegetal: 3/4 de taza de vegetales, 1/4 taza de vegetales rojo/naranja y 1/4 taza de otros vegetales.

La Legumbre puede ser contada ya sea como una alternativa de carne o como una legumbre vegetal, pero no como ambos simultáneamente.

* Consulte la guía de Mercado para adquirir información sobre los alimentos que va a cambiar durante la preparación o cuando existe una variación del ingrediente.

Consejos especiales para preparar frijoles secos:

REMOJE LOS FRIJOLES

MÉTODO POR LA NOCHE: Agregue 1 $\frac{3}{4}$ cuarto gl de agua fría a cada 1 lb de frijoles secos. Cúbralos y refrigérelos durante la noche. Deseche el agua. Proceda con la receta.

MÉTODO RÁPIDO DE REMOJO: Hierva 1 $\frac{3}{4}$ cuarto gl de agua por cada 1 lb de frijoles secos. Agregue los frijoles y hiérvalos durante 2 minutos. Retírelos del fuego y déjelos en remojo durante 1 hora. Deseche el agua. Proceda con la receta.

PARA COCINAR LOS FRIJOLES: Una vez que los granos se han empapado, agregue 1 $\frac{3}{4}$ cuarto gl de agua por cada libra de frijoles secos. Hiérvalos suavemente con la tapa inclinada hasta que estén blandos, aproximadamente por 2 horas. Use los frijoles calientes inmediatamente.

Punto Crítico de Control: Para servirlos calientes, manténgalos a 135° F ó una temperatura más alta.

O

Enfríelos para su uso posterior.

Punto Crítico de Control: Enfriarlos a 70° F dentro de un periodo de 2 horas y a 40° F ó más bajo dentro de un periodo de 4 horas adicionales.

1 lb de frijoles secos = aproximadamente a 2 $\frac{1}{2}$ tazas de frijoles secos o 4 $\frac{1}{2}$ tazas de frijoles cocidos.

En lugar de los chiles de Nuevo México use chiles “Anaheim, California” o “Ancho”. Si usa chile en polvo utilice chile “Ancho” en polvo y 1 cucharada por porción de Chili.

| Marketing Guide | | |
|-----------------------|--------------|--------------|
| Food as Purchased for | 50 Porciones | 50 Porciones |
| Cebollas maduras | 3 lb 10 oz | 7 lb 4 oz |
| Camote | 7 lb 8 oz | 15 lb |
| Frijoles negros secos | 9 lb 6 oz | 18 lb 12 oz |
| Acelga | 2 lb 2 oz | 4 lb 4 oz |

| Serving | Yield | Volume |
|--|---|--|
| 1 taza (8 oz fl cucharón) provee: Legumbre como una alternativa de carne: Equivalente a 3 oz alternativa de carne , ¼ taza vegetal rojo/naranja, y ¼ taza de otro vegetal. | 50 Porciones: alrededor de 32 lb 100 Porciones: alrededor 65 lb 8 oz | 50 Porciones: alrededor de 4 galones 100 Porciones: alrededor 8 galones |

Nutrients Per Serving

| | | | | | |
|--------------|---------|----------------|---------|-----------------|---------|
| Calorías | 222.48 | Grasa saturada | 0.34 g | Hierro | 3.95 mg |
| Proteínas | 10.35 g | Colesterol | | Calcio | 103.07 |
| Carbohydrate | 43.38 g | Vitamina A | 8847.71 | | mg |
| Grasa total | 4.43 g | | IU | Sodio | 578.59 |
| | | Vitamina C | 25.75 | | mg |
| | | | mg | Fibra dietetica | 12.25 g |